Chaussée de Charleroi, 92
1060 Bruxelles
02 534 23 40
http://www.mmmmh.be

Agneau vindaloo

Ingrédients

Préparation

Découper l'agneau en cubes de 2 cm. Placer celui-ci avec les os dans un bol non métallique avec 4 càs d`huile, le vinaigre, la pulpe de tamarin, et du sel.

Laisser mariner 8 heures à température ambiante ou 24 h au frigo. Verser 2 càs d'huile, l'oignon, l'ail et le gingembre dans un blender et réduisez en fine purée.
Chauffer une demi tasse d'huile végétale dans une poele émaillée à feu moyen. Ajouter les oignons et les faire sauter jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Ajouter la purée. Réduire le feu et ajouter le cumin, la moutarde, le curcuma, le piment et le paprika.
Quand les épices commencent à griller, ajouter l'agneau et les os.
Saisir la viande pendant environ 10 minutes. Ajouter l'eau et porter à ébulition, puis baisser le feu et laissez frémir en couvrant partiellement pendant 30 minutes pour que la viande devienne tendre. Retirer les os, servir avec du riz.

Notes :